

AMBIENT PSICOMOTRIU

1. QUÈ ÉS / EN QUÈ CONSISTEIX.

És una forma d'ampliar el bagatge i les conductes motrius de base dels i les alumnes, tot incidint en el treball d'estímul, sobretot, vestibulars i propioceptius.

2. JUSTIFICACIÓ.

Incrementar el bagatge motriu de l'alumnat per tal de poder resoldre les situacions motrius amb les quals es poden trobar en el dia a dia, millorar la consciència del cos en diferents situacions i augmentar el seu benestar personal.

3. ALUMNES A QUI S'ADREÇA.

Aquesta activitat està adreçada als alumnes de l'etapa 1.

4. OBJECTIUS I CONTINGUTS QUE ES TREBALLEN.

Objectius:

- Valorar emocional i qualitativament l'aplicació de l'estimulació vestibular i propiroceptiva.
- Mostrar iniciativa i autosuperació personal en les accions motrius.
- Elaborar l'autoimatge i tenir consciència corporal.
- Gaudir del joc motriu lliure mitjançant l'estimulació propioceptiva i vestibular i augmentar el benestar personal.
- Relacionar-se amb els companys i companyes i amb els adults.
- Treballar conductes motrius: desplaçaments, enfilades, lliscades, suspensions, rebots i salts, girs, equilibris, caigudes i balancejos.
- Experimentar amb el propi cos situacions referents a la tensió i la distensió muscular.
- Expressar-se amb els codis de comunicació que els hi sigui possible, per mitjà de situacions motrius que requereixin la interacció amb els altres o amb l'adult.

Continguts:

Control i consciència corporal	Esquema i Consciència Corporal
	Relaxació
	Control Corporal
	Distensió muscular
Conductes motrius bàsiques	Desplaçaments
	Enfilades, lliscades i suspensions
	Salt i rebots
	Girs
	Equilibris
	Caigudes
	Balancejos
Joc	Lliure
	Perceptiu-motriu
Estimulació	Vestibular propioceptiva
Relació i comunicació	Llenguatge verbal i no verbal Expressió de demandes Interacció amb l'adult Interacció amb els companys/eS

5. COMPETÈNCIES I ÀMBITS MÉS DESTACATS

- Competència metodològica (aprendre a aprendre)
- Competència personal (autonomia i iniciativa personal)
- Competència conviure i habitar en el món (coneixement i interacció amb el món físic)
- Competència comunicativa (comunicativa lingüística i audiovisual)

6. ESPAI I MATERIAL.

Espai:

- Gimnàs
- Pati interior (peixera)
- Patis exteriors (gronxadors, tobogan i escales, sorral i terrenys irregulars).

Material:

- Els recursos materials que s'utilitzen són els d'Educació Física de l'escola i també de fisioteràpia.

7. ASPECTES METODOLÒGICS.

S'utilitza el joc motriu lliure com a motor fonamental de tota la sessió. Les sessions són d'una hora de durada i s'estructuren en 3 parts diferenciades:

- Ritual d'entrada: activitat que es repeteix al llarg de les sessions (es realitza en el vestuari). Aquesta part és molt important per ubicar i introduir als/les alumnes a l'activitat que tot seguit realitzaran i crear així una rutina i/o hàbit de treball.
- Ambient psicomotriu: es busca el màxim nivell de relació entre els alumnes i els adults i la interacció amb el material que es presenta a partir del joc motriu lliure, en la mesura del possible.
- Relaxació: en aquesta part es busca la distensió corporal dels infants i s'apliquen materials i tècniques diverses de relaxació i distensió muscular.

A part de l'estructuració de la sessió en cada una d'elles s'intenta atendre a la diversitat fent canvis organitzatius i de material.

Aspectes metodològics que es tenen en consideració al llarg del desenvolupament de les sessions:

1. Les activitats en què s'utilitzen aparells o objectes d'estimulació s'introduiran a poc a poc i lentament al principi i després cada vegada es farà més ràpidament. Mai s'imposaran les activitats d'estimulació vestibular de manera forçada. Caldrà respectar la sensibilitat de l'alumne en relació a aquestes activitats i seguir la progressió adient en relació a aquest tipus d'estimulació: primer estimulació vestibular sense aparells, després amb objectes al terra i final l'estimulació vestibular pura.
2. Primer es practicaran activitats de balanceig i després de rotació.
3. Sempre es procurarà la seguretat de l'infant.
4. És molt important el contacte corporal i visual amb l'adult, sobretot en l'estimulació vestibular, durant les primeres sessions.
5. Es prioritzarà, sempre que sigui possible, que el nen/a es pugui estimular sense ajuda o iniciar l'estimulació per ell mateix.
6. Es buscarà la resposta de l'alumne/a als estímuls d'acceleració i desacceleració, tot interrompent de forma freqüent el moviment que s'estigui portant a terme, buscant la seva resposta comunicativa.
7. Oferir un ventall ampli de possibilitats posturals de l'alumne/a en l'estimulació vestibular.

8. LLISTAT I RECULL DE PROPOSTES I ACTIVITATS.

Ritual d'entrada: Treure sabates (els alumnes amb fèrules valorar si traiem sabates o no), ballar i jugar amb una lluna (pilota gran embolicada amb cel·lofan mentre escoltem *"Com una lluna a l'aigua"* (Txarango)).

Ambient psicomotriu:

- Jocs amb pilotes de diferents mides (grans, petites, gegants,...)
- Balancejos hamaques, planxa basculant, damunt de pilotes...
- Lliscades: teles, planxes amb rodes.
- Girs horitzontals (croquetes, tombarelles, passar material rodolant pel cos...)
- Girs angulars: planxa giratòria +dònut.

- Construccions i destruccions.
- Desplaçaments: cucs, barres per passar amb els peus,
- Suspensions: espatlles, cordes i teles penjants.
- Salts, rebots i caigudes des d'una alçada: llit elàstic
- Etc.

Relaxació: música relaxant i utilitzar diferents elements per acompanyar la relaxació (plomes, coixins, teles, massatjadors del cap o del cos, rodets, pilotes xines, dijeriduo, pintures per les mans....)

9. IMPLICACIÓ DE LES FAMÍLIES.

Les famílies a casa poden reforçar aquest treball intentant proposar diferents situacions motrius als seus fills i filles a casa, als espais municipals com ara parcs, platges, pavellons... Per exemple: caminar per la platja (caminar per terrenys inestables), gronxar-los als parcs (balanceig), jugant a apilar objectes (construccions i destruccions)...

NOTA: Cal tenir en compte les pautes motrius de fisioteràpia que es donen per cada alumne.